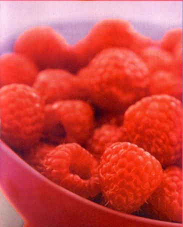
WeightWatchers

6

Schnell und einfach



Points Plus

Kilo kick



Inhalt

Herzlich willkommen!

Kennen Sie das auch? Ein Termin jagt den nächsten, der Schreibtisch quillt über und zu Hause wartet ein riesiger Wäscheberg. Klar, dass es in solchen Zeiten vor allem in der Küche schnell gehen muss. Mit unseren köstlichen Rezepten, die in Windeseile zubereitet sind, ist das zum Glück kein Problem! Lassen Sie sich außerdem überraschen, welche Zeitspartipps wir noch für Sie vorbereitet haben.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, erfolgreiche Woche!

Ihr Weight Watchers Team



Bleiben Sie fit!

Jeder von uns kommt mal in Situationen, in denen es drunter und drüber geht, einem die Arbeit über den Kopf wächst und man nicht weiß, womit man zuerst anfangen soll. Auch wenn Ihre Umwelt in solchen Zeiten Höchstleistungen von Ihnen fordert, überfordern Sie Ihren Körper nicht! So bleiben Sie trotz Stress fit:

Dornröschenschlaf

Das Zaubermittel für Gesundheit, Schönheit und Lebensqualität gibt's kostenlos: den Schlaf. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend schlafen und geben Sie so Ihrem Körper genügend Zeit, sich nachts zu erholen. Empfohlen werden 7-8 Stunden Schlaf täglich. Gönnen Sie sich auch tagsüber mal einen Kurzschlaf von wenigen Minuten.

Power-Nahrung

Vitamine und Mineralstoffe sind besonders wichtig, damit Ihr Körper optimal funktionieren kann. Beherzigen Sie deshalb „Die 6 Fit-Formeln"!

Innere Uhr

Hören Sie auf Ihren Körper und Ihren persönlichen biologischen Rhythmus. Wenn Sie das Gefühl haben, eine Pause zu benötigen, dann gönnen Sie sich diese! Öffnen Sie das Fenster weit, lassen Sie Frischluft in den Raum und denken Sie für einige Minuten an etwas anderes als Ihre Arbeit. Danach geht's wieder besser.

Nein sagen!

Sagen Sie nicht „ja", wenn Sie „nein" sagen wollen! Lasten Sie sich nicht noch mehr Pflichten auf, wenn Sie sowieso schon genug zu tun haben. Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen und übernehmen Sie sich nicht aus Pflichtgefühl oder Höflichkeit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Lachen ist die beste Medizin!

Sorgen Sie auch in stressigen Situationen für „lichte Momente"! Egal, ob Sie mit Ihrer besten Freundin über etwas herzlich lachen oder Ihre Lieblingsmusik lauter drehen – lenken Sie sich zwischendurch immer wieder mit etwas Aufmunterndem ab!



Weight Watchers



Das bisschen Haushalt macht man doch mit links...



Bestimmt kennen Sie diesen alten Schlager, wissen aber aus eigener Erfahrung, dass der Haushalt durchaus eine zeitintensive Beschäftigung sein kann. Wir haben für Sie die Zeitspartipps unserer Mitglieder in einen Kilo Kick verwandelt. Die Zeit, die Sie bei der Hausarbeit sparen, können Sie besser für sich selbst nutzen. Schließlich ist man umso erfolgreicher, je weniger gestresst und je ausgeglichener man ist:

Ein bisschen Planung macht vieles einfacher!

- Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste. Notieren Sie die benötigten Lebensmittel am besten in der Reihenfolge, in der sie im Supermarkt angeordnet sind, so vermeiden Sie zeitraubendes Hin- und Herlaufen.
- Planen Sie von Zeit zu Zeit einen Großeinkauf ein, bei dem Sie Ihre Vorräte auffüllen.
- Überlegen Sie, was Sie in den nächsten Tagen essen möchten. So können Sie die Hauptzutaten im Voraus einkaufen und müssen nur noch wenige frische Zutaten besorgen.
- Haben Sie immer Vorräte im Haus, aus denen sich schnell schmackhafte Gerichte zaubern lassen: z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüsekonserven, Tiefkühlgemüse und -fisch.
- Wenn Ihnen die Zeit zum Kochen fehlt, dann kochen Sie vorher größere Mengen und frieren diese portionsweise ein. So steht schnell und ohne großen Aufwand etwas Leckeres auf dem Tisch.
- Salate aus der Kühltheke, Tiefkühlgemüse, aber auch Instantsuppen und Fixgerichte können eine schnelle Alternative zu Selbstzubereitetem sein.
- Arbeitsteilung! Sofern Sie nicht alleine leben, warum sollen Sie die ganze Hausarbeit erledigen?



Zeit ist kostbar! Es lohnt sich daher, darüber nachzudenken, wie man seine Zeit intensiver nutzen kann!

Kostbare Zeit

Generell gilt: Nutzen Sie Wartezeiten sinnvoll!

Saubere Küche! Während Ihr Essen gart, können Sie bereits den Tisch decken, gebrauchte Gegenstände und Lebensmittel säubern und wegräumen.

Wartezimmer, Straßenbahn und Flugzeug: Lesen Sie ein entspannendes Buch, schreiben Sie Briefe oder bereiten Sie sich gedanklich auf Ihre nächsten Aufgaben vor.

Zug statt Auto! Manchmal kann eine Zugfahrt effektiver sein, als sich hinters Steuer zu setzen. Egal, ob Sie die Zeit zum Lesen oder Schlafen nutzen – in jedem Fall kommen Sie entspannter an.

An vorderster Front: Sie müssen immer überall dabei sein? Ein Tag Pause kann viel bringen, danach können Sie erholt und mit neuer Energie wieder durchstarten.

Denken Sie rechtzeitig an Geburtstage und Einladungen (Terminkalender!). So versetzen Sie sich nicht in letzter Minute in Stress, um ein Geschenk zu besorgen.

Müssen Sie einkaufen, wenn alle einkaufen? Vergeuden Sie nicht wertvolle Zeit in Warteschlangen.

Die Gunst der Stunde

Was kann ich mit der gewonnenen Zeit anfangen?

Zeit für mich...

Machen Sie es sich mit Ihrer Lieblingszeitschrift bequem!

Verabreden Sie sich mit einer Freundin zu einem gemütlichen Plausch!

Schaumbad! Tauchen Sie ab in eine entspannende Welt!

Zeit für meinen Partner und mich...

Romantik bei Kerzenschein: Überraschen Sie Ihren Liebsten mit einem Restaurantbesuch!

Massage pur! Verwöhnen Sie sich mal anders!

Und sonst...?

Wie wäre es mit einem Überraschungsbesuch?

Überreden Sie jemanden spontan zu einem Kinobesuch!

Kaiserpfanne für Eilige

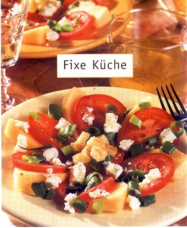
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika	0
(Gemüsepeperoni), ½ Dose Champig-	0
nons, 200 g Kaisergemüse (Blumen-	0
kohl, Broccoli, Karotten) (TK) mit	0
4 EL Wasser dünsten und mit	0
Gemüsebrühe (Instant), Salz und	0
Pfeffer würzen. 2 EL Maismehl in	1
250 ml kalte, fettarme Milch einrüh-	2
ren und unter ständigem Rühren auf-	
kochen lassen. Sauce nach Wunsch	
würzen und über das Gemüse geben.	3

Schneller Sattmacher-Salat

Je ½ Glas Sellerie- und Karotten-	0
streifen und ½ Glas Pusztasalat	0
mischen. 2 Scheiben Geflügelwurst-	2
aufschnitt und 1 Scheibe Käse, 30%	2
Fett i.Tr., in Streifen geschnitten,	
hinzufügen. Je 1½ TL Meerrettich	0
und Senf untermengen, salzen und	0
pfeffern. Auf Salatblättern anrichten.	4

Kartoffel-Chili „Avanti"

¼ l Wasser zum Kochen bringen.	0
1 Packung Fix für Chili con carne	2
einrühren und aufkochen lassen.	
4 gekochte, gewürfelte Kartoffeln,	2
2 Paprika (Gemüsepeperoni) und	0
½ Dose passierte Tomaten zugeben.	0
Mit frischen Kräutern bestreuen.	4



Tomatensalat „Imker Art"

3 Tomaten und 1 Stück Honigmelone	0
in Scheiben schneiden, 45 g Schafkäse	3
und 1 Frühlingszwiebel würfeln.	0
Mit einem Dressing aus 2 TL Honig,	0,5
z.B. von Langnese, 1 EL weißem Balsa-	0
micoessig, 1 TL Pflanzenöl, Salz und	1
buntem, grob geschroteten Pfeffer	0
vermischen. 1 Toast in Würfeln in	1
einer Pfanne fettfrei rösten, mit	
1 TL Honig beträufeln und über den	0
Salat streuen.	5,5



Farfalle mit Lachs und Mascarpone

1 gehackte Schalotte fettfrei andünsten und mit 50 ml Fischfond (Glas) ablöschen. Saft von 1 Limette zugeben.	0 / 0 / 0
1 EL Mascarpone, z.B. von Galbani, mit 1 TL Mehl verrühren und in der Sauce aufkochen lassen.	2,5 / 0
50 g Zuckererbsenschoten in Rauten schneiden und in 1 TL Pflanzenmargarine kurz dünsten, salzen und pfeffern.	0,5 / 1 / 0
75 g Lachs auf Bratfolie fettfrei braten.	2
180 g gekochte Nudeln, z.B. Farfalle, mit Fisch, Gemüse und Sauce servieren.	3
	9



Fixe Gyros-Pfanne

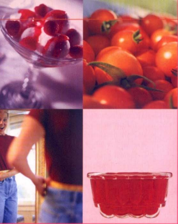
180 g Geflügelfilet in feine Streifen schneiden.	3
In 1 TL Pflanzenöl mit	1
1 gehackten Zwiebel kurz anbraten.	0
1 Glas Tomaten-Paprika (Gemüse-peperoni) ohne Saft zufügen, mit Gyrosgewürz und Salz würzen.	0 / 0 / 0
Dazu 1 Brötchen.	2
	6

Französische Zwiebelsuppe

1 Teller Zwiebelsuppe (Beutelsuppe, Instant) nach Packungsanweisung zubereiten und rohe oder angedünstete Zwiebeln hinzufügen.	1 / 0
Mit 1 getoasteten Toast und	1
1 Scheibe Schnittkäse, 30% Fett i.Tr., überbacken.	2
	4

Brötchen „Schinken-Hawaii“

1 Vollkornbrötchen halbieren und jede Hälfte mit je 2 TL Mayonnaise, 20% Fett, bestreichen.	2 / 1
Mit je 2 Scheiben Lachsschinken, je 1 Scheibe Ananas (Konserve ohne Zucker), je 1 Scheibe Schmelzkäse, 20-25% Fett i.Tr., und einigen Tomatenscheiben belegen.	1 / 0 / 2 / 0
Im Backofen überbacken.	
	6



WeightWatchers

Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

Welcher Abnahme-Typ sind Sie?
Freuen Sie sich auf individuelle Tipps und Ihren persönlichen ◆ Kilo Kick!
Köstliche Rezepte:
Süße Wünsche gehen in Erfüllung

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211. 96 86-0
Fax 0211. 96 86-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022. 9 94 04 50
Fax 022. 9 94 04 60
www.weightwatchers.ch

330601(356)62